عينة من كتاب

تجربتي في حرق

5500

سعرة حرارية يوميا

عبدالعزيز مرزوق العنزي

2026

تحتوي هذه العينة على المواضيع التالية:

القاعدة الأولى/ شرب الماء البارد قبل الوجبات .
القاعدة الثانية/ الحمية الغذائية أثناء الوجبات .
القاعدة الثالثة/ تمرين المشي مع الركض بعد الوجبات .
القاعدة الرابعة/ اليقظة .
القاعدة الخامسة/ النوم .
نتيجة السعرات المحروقة .
فرصة ذهبية .
المصادر .

القاعدة الأولى/ شرب الماء البارد قبل الوجبات

شرب أكواب من الماء قبل الوجبة له فوائد عديدة من أهمها أنه في بعض الأحيان يكون جوعك واحتياجك لتناول الطعام وهمي استجابة للتوتر أو بما يسمى الجوع العاطفي فعندما تشرب أكواب من الماء قبل وجبتك قد تلاحظ أنك لم تعد تشعر بالجوع ولا تحتاج لتناول الوجبة فتكون بذلك قد تأكدت من احتياجك للوجبة وإن كنت لا تحتاج للوجبة فأنت قد حميت نفسك من زيادة الوزن .

ولكن الهدف الرئيسي من شرب الماء قبل الوجبة هو امتلاء جزء من المعدة بالماء الخالي من السعرات الحرارية وهذا يؤدي للتقليل من تناول المزيد من سعرات الوجبة حتى وإن كنت لا تستطيع السيطرة على نفسك عند رؤية الطعام اللذيذ .

فأوضحت الدراسات أن شرب 500 مل من الماء قبل الإفطار يساعد على تقليل عدد السعرات الحرارية المستهلكة بنسبة 13% [1] و 500 مل تساوي شرب كوبين من الماء بقياس 250 مل لكل كوب وهذا يعني

أن الكوب الواحد يقلل من سعرات الوجبة بنسبة 6.5% .

وكلما قمت بزيادة أكواب الماء قبل كل وجبة بشكل تدريجي فسوف يمتلئ جزء أكبر من المعدة بالماء وهذا يؤدي لفقدان الوزن لأن الماء يخرج من الجسم بشكل أسرع من خلال التعرق والتبول ومنافذ الجسم الأخرى .

مع ملاحظة أن هذه النسبة لها علاقة بعدد سعرات الوجبات اليومية وتكون العملية الحسابية كالتالي:

أ- عدد سعرات الوجبة الواحدة× 6.5% للكوب الواحد× عدد الأكواب قبل الوجبة الواحدة= ناتج السعرات التي قللتها وأخرجتها من الوجبة الواحدة .

وهكذا تفعل في جميع وجباتك اليومية .

ب- ثم اجمع النواتج التي أخرجتها من كل وجبة= الناتج الإجمالي للسعرات التي أخرجتها من جميع وجباتك اليومية .

مثال: إن كان عدد وجباتك 3 وجبات في اليوم وتتناول

600 سعرة في الوجبة الواحدة أي 1800 سعرة في وجباتك الثلاث ثم قمت بشرب كوب واحد قبل كل وجبة من وجباتك فسيكون حساب السعرات التي أخرجتها بسبب شرب الماء قبل وجباتك الثلاث:

600 سعرة × 6.5% = 39 سعرة تم تقليلها في الوجبة الواحدة × 1 كوب من الماء قبل الوجبة× 3 وجبات = 117 سعرة تم إخراجها في اليوم بسبب كوب واحد من الماء قبل كل وجبة من وجباتك الثلاث اليومية .

بالإضافة إلى أن برودة الماء تجعل جسمك يحتاج إلى استخدام الطاقة لتسخين الماء وتدفئته لكي تكون درجة برودته مساوية لدرجة حرارة الجسم ثم يتم بعدها استخدام الماء الدافئ في عملية الهضم وتنشيط حركة الأمعاء وهذه الطريقة تزيد من معدل الأيض وحرق المزيد من السعرات الحرارية الإضافية وبالتالي يؤدي ذلك إلى إنقاص الوزن تدريجيا [2] .

فشرب 500 مل من الماء البارد يرفع إنفاق الطاقة بما يعادل 100 كيلوجول [3] و 100 كيلوجول تساوي 23.9 سعرة حرارية وهذا معناه أن كوب واحد (250

مل) من الماء البارد يحرق 11.95 سعرة **حرارية** [4] .

فلذلك يكون مجموع السعرات المفقودة في شرب كوب واحد من الماء البارد قبل الوجبة الواحدة= تقليل 6.5% من سعرات الوجبة+ حرق 11.95 سعرة= الناتج .

وعند تطبيق المثال السابق وهو 600 سعرة في كل وجبة من الوجبات الثلاث فسيكون الناتج هو تقليل وحرق 152.85 سعرة بمجرد شرب كوب واحد من الماء البارد قبل كل وجبة .

علما بأنه إن كانت السعرات الحرارية في جميع اليوم هي 1800 سعرة وكانت موزعة على 4 وجبات مثلا + ثم شربت كوبين من الماء البارد قبل كل وجبة= فإن عدد السعرات المفقودة ستتجاوز 200 سعرة من دون بذل مجهود في التمارين الرياضية .

بالإضافة إلى أن نتيجة فقدان السعرات باستخدام الماء البارد لا تتوقف عند هذا الحد فإن قمت بشرب أكواب الماء البارد مع الوجبات وبعد الوجبات وفي أي وقت من يومك فسوف تحرق 11.95 سعرة لكل كوب من

الماء البارد .

فالتوصيات الطبية لعدد أكواب الماء في اليوم بالنسبة للرجال والنساء هي [5]:

- 15.5 كوبًا تقريبًا (3.7 لترًا) يوميًا للرجال .
- 11.5 كوبًا تقريبًا (2.7 لترًا) يوميًا للنساء .

وعليه ستكون السعرات المحروقة لعدد أكواب الماء البارد في اليوم:

- 15.5 كوب من الماء البارد× 11.95 سعرة محروقة للكوب الواحد= حرق 185 سعرة لدى الرجال في اليوم .

- 11.5 كوب من الماء البارد× 11.95 سعرة محروقة للكوب الواحد= حرق 137 سعرة لدى النساء في اليوم .

وبذلك من الأفضل أن تقوم بزيادة الأكواب تدريجيا إن كنت تريد حرق الكثير من السعرات الحرارية .

ملاحظات/

■ كلية الإنسان البالغ السليم لا يمكنها التخلص إلا من 1 لتر كل ساعة [6] ولهذا:

• من الأفضل أن لا تقوم بشرب أكثر من 4 أكواب من الماء في الساعة الواحدة إذا كان الكوب الواحد بمقياس 250 مل .

• من الأفضل شرب الأكواب بفترات وأوقات متباعدة ومنفصلة عن بعض وليس دفعة واحدة في نفس الوقت وذلك لكي لا يكون هناك ضغط وثقل على الكليتين فإذا كان اللتر الواحد يساوي 4 أكواب فمعنى هذا أنه من المفترض أن تشرب 1 كوب من الماء كل 15 دقيقة .

■ تناول السوائل الزائدة يزيد من تكسير البروتين والتخلص من الفيتامينات والمعادن الأساسية من الجسم [7] والماء هو من السوائل .

ولكن في الحقيقة قد تكون هذه ميزة مهمة لشرب الماء لأن:

- شرب الماء يساعد على تخفيف تركيز الجلوكوز وتقليل نسبة السكر في الدم [8] [9] كما أنه يساعد على تحسين حساسية الأنسولين ويسمح للخلايا باستخدام الجلوكوز بشكل أكثر فعالية [10] بالإضافة إلى أن الترطيب الكافي يساعد الكلى على تصفية الجلوكوز الزائد من خلال التبول [11] [12] وشرب الماء بانتظام يؤدي إلى منع ظهور ارتفاع سكر الدم وتقليل خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2 [13] .

ونستنتج من ذلك أنه إن كنت منتظما على شرب الماء يوميا فلا بأس من تناول الأطعمة السكرية الطبيعية كتعويض .

- الإكثار من شرب الماء يؤدي إلى نقص وانخفاض مستويات الصوديوم في الدم [14] وبالتالي يمكنك تناول الأطعمة المملحة الطبيعية التي تحتوي على الصوديوم كتعويض .

- بما أن الماء هو من السوائل فالإكثار منه قد يؤدي أيضا إلى تكسير البروتين والتخلص من الفيتامينات

والمعادن الغذائية والحل الأسهل لهذه المشكلة يكون عن طريق تعويض الجسم من خلال تناول البروتين والفيتامينات والمعادن الغذائية .

وأيضا إن قمت بممارسة الأنشطة والتمارين الرياضية فأنت بذلك تعمل على تجديد بناء الجسم والكتلة العضلية وبالتالي لن تكون هناك أضرار عليك .

■ في الغالب يكون الماء الطبيعي آمنا ولكن قد تكون هناك أوقات سيئة لشرب الماء فعلى سبيل المثال شربه قبل النوم مباشرة قد يسبّب الاضطراب ولا يسمح للجسم بنوم 7 إلى 8 ساعات كافية بشكل متواصل ومستمر وغير متقطع ومن المحتمل أن يستيقظ الشخص للذهاب إلى الحمام مرارا وتكرارا فيجب التقليل من تناول الماء قبل النوم بحوالي ثلاث ساعات لكي يكون الجسم قادرا على معالجة السوائل الزائدة وبالتالي يكون النوم هادئا وعميقًا [15] .

القاعدة الثانية/ الحمية الغذائية أثناء الوجبات

يوصي الأطباء بتناول من 1200 إلى 1500 سعرة يوميا للنساء ومن 1500 إلى 1800 سعرة يوميا للرجال [16] .

وأما معدل استهلاك الطاقة في الجلوس وتناول الوجبات فهو (1.5) ورمزه في جدول بيانات الأنشطة 13030 [17] .

وإن افترضنا أن وزنك 80 كيلوجرام وأنك تأكل الوجبة جالسا لمدة 15 دقيقة فستكون السعرات المحروقة يوميا:
الوزن بالكيلوجرام (80) ×معدل استهلاك الطاقة مقارنةً بالراحة (1.5) ×عدد مدة النشاط بالدقائق (15)÷عدد دقائق الساعة (60)= حرق 30 سعرة حرارية في 15 دقيقة .

علما بأنه إن كنت تتناول 3 وجبات يوميا ومدة كل وجبة هي 15 دقيقة= 30 سعرة محروقة× 3 وجبات= حرق 90 سعرة في اليوم .

فلذلك الأفضل هو تقسيم سعراتك الحرارية على وجبات متعددة في اليوم لكي تكون مجموع مدة جلوسك في وجباتك طويلة وبالتالي سوف تحرق سعرات أكثر .

ملاحظة/ من فوائد تقسيم سعراتك على وجبات متعددة في اليوم هو تقليل الشهية طوال اليوم والتغلب على الأكل العاطفي وتخفيف الضغط على أعضاء الجسم وتقوية المناعة والتخلص من السموم ومضاعفة حرق السعرات الحرارية لتسريع عملية إنقاص الوزن وسأقوم بتوضيح كل ذلك من خلال الآتي:

■ تقليل الشهية طوال اليوم: توقيت الوجبات وتعددها على فترات متباعدة في اليوم يساعد على تقليل الجوع وتنظيم مستويات هرمون الجريلين ودرجات الشهية والحفاظ على فقدان الوزن لدى البالغين الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة [18] .

وينصح بتحديد أوقات ثابتة لتناول الوجبات خلال

اليوم على أن يكون وقت وجبة الإفطار بعد ساعة من الإستيقاظ و وجبة الغداء بعد 4 إلى 5 ساعات من الإفطار وأما وجبة العشاء فهي بعد الغداء بحوالي 4 إلى 5 ساعات أيضا وإن اضطر الشخص لتأخير إحدى الوجبات لأي سبب كان فعليه أن يأكل وجبة خفيفة [19] .

بالإضافة إلى أن كمية السعرات في الوجبات تختلف بحسب توقيتها ففي الإفطار يجب أن تتناول كمية كبيرة من السعرات لكي تمدك بالطاقة وتشعرك بالنشاط والحيوية في الصباح ثم تكون السعرات قليلة في وجبة الغداء ثم تصبح أقل في وجبة العشاء ثم تمتنع عن تناول المزيد من السعرات قبل النوم بثلاث ساعات لكي يكون نومك هادئ وخفيف .

■ التغلب على الأكل العاطفي: إن كان تناولك للطعام هو بسبب التوتر أو الغضب أو غيره من الحالات النفسية فبتعدد الوجبات سوف تخرج بأقل الخسائر وذلك لأن تقسيم سعراتك الحرارية على شكل حصص و وجبات صغيرة سوف يساعدك على تدارك الخطأ الذي قمت به في نظامك الغذائي وهو تناول المزيد من

السعرات الحرارية الزائدة عن احتياج جسمك وبالتالي يمكنك العودة سريعا إلى الالتزام بنظامك الغذائي وهذا مهم جدا لمتبعي الحميات الغذائية .

■ تخفيف الضغط عن أعضاء الجسم: إن كانت وجباتك اليومية متعددة فسوف تقلل الضغط عن أعضاء الجسم وذلك يؤدي إلى سهولة معالجة وهضم الأطعمة التي تناولتها في الوجبة الأولى قبل أن يأتي وقت تناول الوجبة الثانية وهكذا .

أما إن تناولت احتياجك من السعرات الحرارية في وجبة واحدة فهذا سيجعل الجسم يضغط على نفسه ويستخدم طاقته القصوى لكي يهضم الطعام وإن لم تكن لديه طاقة عالية أو كان الجسم لا يتحمل كل هذه الكمية التي تناولتها في وجبة واحدة فهذا سوف يؤدي إلى:

- حدوث أعراض مرضية مفاجأة: فمثلا عندما تشرب كمية كبيرة من الماء في وقت واحد فسوف تصاب بتسمم الماء بسبب نقص الصوديوم في الدم .

وأيضا عندما تتناول كميات كبيرة من الأطعمة السكرية في وجبة واحدة فهذا سوف يسبب لك مقاومة الإنسولين بسبب أن الجسم لا يستطيع معالجة الكمية الكبيرة للسكر في وقت واحد .

- حدوث أعراض متسلسلة ناتجة عن الأعراض المفاجأة: ومعناها أن الأعراض السابقة سوف تؤدي لأعراض أخرى قد تستمر حتى تمنع من عمل بعض وظائف الأعضاء أو قد تقوم بتعطيلها كليا وحينئذ ستكون لديك مجموعة كبيرة من الأعراض المرضية التي تؤثر على الجسم .

فإن تعرضت لتسمم الماء فستأتيك أعراض مثل (صداع الرأس- غثيان- قيء- ارتفاع ضغط الدم- الارتباك والتشويش- ازدواج الرؤية- الدوخة والنعاس- صعوبة في التنفس- ضعف العضلات وتشنجها- تلف في الدماغ- غيبوبة- الموت) [20] .

وإن أصبت بمقاومة الإنسولين فستأتيك أعراض منها (زيادة الشعور بالعطش والجوع- زيادة الرغبة في تناول الحلويات والأطعمة السكرية- زيادة عدد مرات التبول-

اضطراب عمل البنكرياس المسؤول عن إنتاج الإنسولين- تسارع في دقات القلب- التعب والإرهاق وزيادة التعرق- متلازمة التمثيل الغذائي) [21] .

فلك أن تتخيل أنه في حالة عدم التزامك بتعدد الوجبات في اليوم فقد تصاب بأعراض خطيرة تؤدي إلى الموت البطيء التدريجي لأعضاء الجسم من دون أن تشعر .

مثال آخر: إن تناولت احتياجك اليومي من السعرات في وجبة واحدة ثم تعطلت وظيفة واحدة من أعضاء الجسم عن العمل وتسببت بانسداد الشرايين فهذا سيؤثر تدريجيا على وصول الدورة الدموية إلى بقية الأعضاء وبالتالي عدم عمل وظائفها بكفاءة عالية ومع مرور الوقت قد تتعطل هذه الوظائف عن العمل أيضا وهذا معناه أن عضو تالف سيؤثر على بقية الأعضاء السليمة وأن وظيفة تالفة ستؤدي إلى تلف الوظائف الصالحة .

تحذير: إن كنت تظن أن تناول صودا الدايت والمشروبات الغازية الخالية من السعرات الحرارية

يوميا سوف يساعدك على عدم الضغط على أعضاء جسمك فلا أنصحك بها لأنها ارتبطت بمخاطر أكبر منها متلازمة التمثيل الغذائي ومرض السكري من النوع 2 [22] وقد تغير ميكروبات الأمعاء وتزيد من مخاطر الإصابة بمرض السكري [23] .

■ تقوية مناعة الجسم: عندما تعدد وجباتك اليومية وتخفف الضغط عن جسمك وتحميه من الأعراض المرضية المفاجأة والمتسلسلة فأنت بذلك تعطيه فرصة ليتعافى تدريجيا ويقوم بالتركيز على تقوية مناعته وتحسين وظائفه بكفاءة عالية كما يمكنك أيضا تحديد بعض الأطعمة المقوية للمناعة للحصول على المناعة المضاعفة [24] .

■ التخلص من سموم الجسم: عندما تعدد وجباتك اليومية وتقوي مناعة الجسم شيئا فشيئا فسوف تتخلص من السموم بشكل تدريجي وهذا مهم في إنقاص الوزن لأنها أحد الأسباب الرئيسية وراء زيادة الوزن والإصابة بالسمنة وعدم حرق الدهون بصورة صحيحة [25] .

كما أن السموم تؤثر على العديد من الهرمونات المشاركة في عملية التمثيل الغذائي وحرق الدهون ومنها مقاومة الإنسولين ومقاومة اللبتين والجريلين والغدة الدرقية والكورتيزول والتأثير على وظيفة الميتوكوندريا عن طريق إتلاف بعض الإنزيمات التي تؤثر على أكسدة الأحماض الدهنية وتوليد الحرارة مما يقلل ذلك من قدرتك على حرق الدهون بالإضافة إلى أنها تزيد من عبء عمل الكبد والجهاز العصبي اللاإرادي [26] .

بالإضافة إلى أنها تؤثر على الجينات الوراثية [27] وتؤدي إلى اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه والتصرفات الإندفاعية والقهرية والعصبية والاضطرابات المعرفية والإدراكية وصعوبات التعلم ومشاكل النوم والأمراض الصحية [28] [29] [30] .

فإن كنت تكافح من أجل إنقاص الوزن فقد يكون السبب هو تداخل السموم مع عملية التمثيل الغذائي في جسمك [31] .

ولكن بعد تقوية المناعة فسوف تستعيد بعض أعضاء الجسم نشاطها لكي تعمل بكفاءة عالية في التخلص من

السموم ومشكلاتها الصحية ومن هذه الأعضاء هي الكبد والكلى والجهاز اللمفاوي [32] [33] بالإضافة إلى أن الكبد هو من مفاتيح إنقاص الوزن لأنه هو العضو الذي يقوم بمعالجة الطعام [34] ومعالجة السكريات والدهون بشكل صحيح [35] وأيضا له وظائف أخرى منها إنتاج الأجسام الكيتونية [36] وهو بذلك يكون مهما لمتبعي الكيتودايت .

■ مضاعفة حرق السعرات الحرارية: إذا تم تقسيم احتياجاتك من السعرات الحرارية على عدة وجبات غذائية لـ 4 وجبات في اليوم ثم قمت بتكرار قواعد إنقاص الوزن (قبل- أثناء- بعد) الوجبات وهي كالتالي:

- تكرار شرب أكواب الماء البارد قبل كل وجبة .
- تكرار مدة الجلوس أثناء تناول كل وجبة .
- تكرار مدة المشي مع الهرولة بعد كل وجبة .

فهذا سوف يؤدي إلى تنشيط الجهاز الهضمي وحرق السعرات الحرارية بمعدل 4 أضعاف في اليوم وبالتالي سيكون إنقاص الوزن سريعا جدا حتى أنك ستفقد بعض الدهون المخزنة بمدة قصيرة .

القاعدة الثالثة/ تمرين المشي مع الركض بعد الوجبات

من فوائد التمارين الرياضية أنها:

أ- تساعد على التخلص من سموم الجسم [37] .
ب- تساعد على معالجة مرض السكري والتحسين من حساسية الأنسولين وتقليل الجلوكوز وتساعد على التحكم في الوزن [38] .
ت- تساعد على التشافي من أمراض القلب [39] .
ث- تساعد على تخفيف الإكتئاب وتعمل على زيادة إنتاج هرمونات السعادة في الجسم والإيجابية وتحفيز التفاؤل [40] .
ج- تساعد على تدفق الدم إلى الدماغ وتحسين القدرة المعرفية كما أنها تزيد من توافر السيروتونين في الدماغ [41] .
ح- النظام الغذائي المرتبط بالتمارين الرياضية يؤدي إلى فقدان الوزن بشكل كبير والحفاظ عليه على المدى الطويل [42] .

ويكفي أن نقول بأن التمارين الرياضية تساعد على

الوقاية من مشكلات السمنة وزيادة الوزن لأن هيئة الجسم هي محددة الشكل والأعضاء فيه مترابطة بالشرايين والعروق التي تنقل الدم إليها وبذلك نستنتج أنه إن كان هناك عضو واحد تم تشافيه بسرعة فإنه سيؤثر بشكل إيجابي على استمرار الدورة الدموية وانتقال الدم لبقية أعضاء الجسم .

وفي هذا الجزء من الكتاب سأذكر عدد السعرات المحروقة في تمرين المشي مع الركض المنخفض إلى المتوسط الشدة علما بأن مدة الركض في التمرين لا تتجاوز 10 دقائق بالنسبة لمجموع دقائق التمرين كاملا وطريقته على سبيل المثال هي كالتالي:

5 دقائق مشي + 2 دقائق ركض + 3 دقائق مشي + 2 دقائق ركض ... وهكذا .

ومعدل استهلاك الطاقة في المشي مع الركض هو (6.0) ورمزه في بيانات الأنشطة 12010 [43] .

وإن افترضنا أن وزنك 80 كيلوجرام وتمارس المشي مع الركض لمدة 30 دقيقة فستكون السعرات المحروقة

يوميا:
الوزن بالكيلوجرام (80) ×معدل استهلاك الطاقة مقارنةً بالراحة (6.0) ×عدد مدة النشاط بالدقائق (30)÷عدد دقائق الساعة (60)= حرق 240 سعرة حرارية في 30 دقيقة بعد كل وجبة× 3 وجبات= مجموع حرق 720 بعد الوجبات الثلاث .

ملاحظة/ من الطرق الفعالة جدا في حرق المزيد من السعرات بشكل أكبر في التمرين هو ممارسته على شكل دورات قصيرة في مسافة 30 متر على سبيل المثال وتوضيحها كالتالي:

■ تقوم بالمشي إلى الخلف مع تحريك اليدين للأمام والخلف .

■ ثم تقوم بالركض إلى الأمام .

ثم تكرر نفس الطريقة حتى تنتهي من دقائق التمرين .

القاعدة الرابعة/ اليقظة

في أوقات اليقظة الطبيعية سواء كنت جالسا أو واقفا حتى وإن كنت لا تعمل ولا تمارس تمارين رياضية فإن جسمك سوف يحرق بعض السعرات الحرارية لتحسين الوظائف الحيوية المهمة كالتنفس ونبضات القلب وعمل حواس الوجه وهرمونات الدماغ وبناء الجسم وإصلاحه وشفاءه وغير ذلك .

وبالرغم من أن عدد ساعات اليقظة في اليوم هي 16 ساعة وعدد الدقائق فيها هي:
16 ساعة× 60 دقيقة للساعة الواحدة= 960 دقيقة .

وبذلك من المفترض أن يكون ترتيبها مقدما على جميع القواعد لأن حرق السعرات في هذه الدقائق سيكون أكبر مقارنة بالسعرات المحروقة في القواعد السابقة إلا أنني ذكرتها هنا لأوضح أن عدد دقائق القواعد السابقة هي في الأصل من ضمن دقائق اليقظة لأنك تفعل تلك القواعد في حالة اليقظة وعليه فستكون عدد الدقائق الصافية لليقظة:

960 دقيقة لليقظة - 45 دقيقة في الأكل جالسا في الوجبات الثلاث - 90 دقيقة في تمرين المشي والركض بعد الوجبات الثلاث = صافي 825 دقيقة في اليقظة .

ثم بعد إيجاد الدقائق الصافية لليقظة فإنها تنقسم إلى:

أ- دقائق الجلوس: ومعدل استهلاك الطاقة في الجلوس هو (1.0) ورمزه في جدول بيانات الأنشطة 07021 [44] .

وإن افترضنا أن وزنك 80 كيلوجرام وأنك جالسا طوال يومك فستكون السعرات المحروقة يوميا:

الوزن بالكيلوجرام (80) ×معدل استهلاك الطاقة مقارنةً بالراحة (1.0) ×عدد مدة النشاط بالدقائق (825)÷عدد دقائق الساعة (60)= حرق 1100 سعرة حرارية في 825 دقيقة في اليوم .

ب- دقائق الوقوف: ومعدل استهلاك الطاقة في الوقوف فهو (1.3) ورمزه في جدول بيانات الأنشطة 07040 [45] .

وإن افترضنا أن وزنك 80 كيلوجرام وأنك واقفا طوال يومك فستكون السعرات المحروقة يوميا:

الوزن بالكيلوجرام (80) ×معدل استهلاك الطاقة مقارنةً بالراحة (1.3) ×عدد مدة النشاط بالدقائق (825)÷عدد دقائق الساعة (60)= حرق 1430 سعرة حرارية في 825 دقيقة في اليوم .

س/ فكم دقيقة ستضل جالسا ؟
س/ وكم دقيقة ستضل واقفا ؟

ثم اجمع:

السعرات المحروقة في دقائق الوقوف + السعرات المحروقة في دقائق الجلوس= الناتج الإجمالي للسعرات المحروقة في جميع دقائق اليقظة .

ملاحظة/ إن كنت تمل من عمل الحسابات الدقيقة لجميع دقائق يقظتك بالتفصيل فمن الأفضل أن تأخذ

أقل النتائج للسعرات المحروقة يوميا وهي نتيجة الجلوس وذلك لأنك قد لا تستطيع أن تضل واقفا في جميع دقائق يقظتك ولكن من الطبيعي أن تكون جالسا طوال وقتك إن لم تكن تعمل أو إن كنت تعمل في وظيفة لا تتطلب الوقوف وبهذا فإن الاحتمالية الأكبر هي أن تكون أغلب سعراتك التي تحرقها هي في حال الجلوس .

القاعدة الخامسة/ النوم

يساعد النوم المبكر والمنتظم والكافي على تعزيز صحة الغدد الصماء وتحسين وظيفة التمثيل الغذائي وتحسين الصحة العامة وتوازن هرمونات الجسم واستقرارها وتعافيها ومنها تنظيم الكورتيزول وهو هرمون التوتر الذي تفرزه الغدد الكظرية [46] [47] [48] وتتحكم به [49] .

فعندما تتعرض الغدد الكظرية للإجهاد فيمكن أن يؤدي ذلك إلى تقليل أو تعطيل إنتاج الكورتيزول والتأثير بشكل سلبي على وزنك وصحتك وطاقتك [50] [51] وأيضا عندما تتعطل الغدد الكظرية عن العمل وتكون هناك مستويات مرتفعة من الكورتيزول فسوف يؤدي ذلك إلى مقاومة الإنسولين المستمرة وزيادة خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2 [52] [53] .

فلذلك سلامة الغدد الكظرية مهمة للتحكم بالكورتيزول وتنظيم عمله في الجسم وبالتالي يتم التحكم في عدم حدوث مقاومة الإنسولين وعدم الإصابة بمرض السكري

.

كما يساعد النوم المنتظم أيضا على تنظيم هرموني اللبتين والجريلين وهما الهرمونان اللذان يتحكمان في الجوع والشبع [54] .

بالإضافة إلى أن الغدد الصماء التي يتم تحسينها من خلال النوم المبكر هي تساعد أيضا في تنظيم سكر الدم [55] .

فلذلك من الأفضل الإلتزام بالقدر الكافي من النوم وهو 8 ساعات مستمرة وغير متقطعة [56] وبذلك تكتمل ساعات اليوم فتكون:
16 ساعة لليقظة+ 8 ساعات للنوم= 24 ساعة في اليوم .

و 8 ساعات تساوي بالدقائق:
60 دقيقة في الساعة× 8 ساعات= 480 دقيقة .

ومعدل استهلاك الطاقة في النوم فهو (1.0) ورمزه في جدول بيانات الأنشطة 07030 [57] .

وإن افترضنا أن وزنك 80 كيلوجرام وأنك تنام لمدة 8 ساعات في اليوم فستكون السعرات المحروقة يوميا:

الوزن بالكيلوجرام (80) ×معدل استهلاك الطاقة مقارنةً بالراحة (1.0) ×عدد مدة النشاط بالدقائق (480)÷ عدد دقائق الساعة (60)= حرق 640 سعرة حرارية في 8 ساعات في اليوم .

ملاحظات/

■ تختلف السعرات المحروقة في النوم بين الأشخاص ومن ضمن هذه الاختلافات هو عدم الإلتزام بالموعد المحدد للنوم في كل يوم .

فإذا كان طلاب المدارس والموظفين يجب عليهم الحضور في الساعة 6 صباحا فيجب أن يكون موعد النوم لديهم عند الساعة 9 مساءا ليستيقظوا الساعة 5 صباحا وإن أرادوا أن يستيقظوا لصلاة الفجر فيجب أن يكون موعد النوم لديهم في الساعة 8 مساءا .

فهل جميع الطلاب والموظفون يلتزمون بالنوم في الساعة 8 أو 9 مساءا كل يوم أم يكون موعد النوم لديهم متقلب ؟

والمشكلة الأخرى أننا نجدهم يسهرون في الإجازات وهذا يؤثر على عدم الإلتزام في اتباع التوصيات الطبية لمدة النوم الكافية وبالتالي قد لا تعمل هرمونات الجسم لديهم بكفاءة عالية لتحميهم من بعض المشكلات الصحية .

فالسهر والنوم متأخرا حتى وإن كان ليوم واحد فقط سوف يؤثر على تنظيم موعد و وقت النوم في الأيام القادمة .

■ بالرغم من أن الشخص يحرق في دقائق يقظته سعرات حرارية أكثر من دقائق النوم إلا أن زيادة ونقصان السعرات المحروقة في دقائق اليقظة (الجلوس- الوقوف) تعتمد على كفاية النوم وتنظيمه في كل يوم .

فإن كان توقيت النوم لديك سيء ومتقلب وغير منتظم

فهذا سيؤدي إلى الإحتياج لقيلولة النهار في الأيام القادمة والكسل تدريجيا وإهمال عمل القواعد السابقة بدقائقها الكاملة وكما ذكرت سابقا بأن دقائقها هي جزء من دقائق اليقظة وبالتالي فإن السعرات المحروقة يوميا في دقائق اليقظة سوف تكون قليلة .

نتيجة السعرات المحروقة

بعد تطبيق جميع القواعد السابقة فإن السعرات المحروقة في اليوم سوف تكون كالتالي:

تقليل وحرق 152.85 سعرة في شرب كوب واحد من الماء البارد قبل الوجبات الثلاث+ 90 سعرة محروقة في الأكل جالسا أثناء الوجبات الثلاث+ 720 سعرة محروقة في المشي مع الركض لمدة 30 دقيقة بعد الوجبات الثلاث+ 1100 سعرة محروقة في جلوس اليقظة+ 640 سعرة محروقة في النوم= 2702.85 سعرة محروقة يوميا .

فإذا كنت تحب تناول الطعام بكثرة فاحرص على أن لا تتجاوز سعرات وجباتك اليومية 2702.85 سعرة لكي لا يزداد وزنك .

وعند الإلتزام بالتوصيات الطبية لأقل السعرات المتناولة في اليوم وتناول 1800 سعرة في جميع وجباتك اليومية فسوف تكون السعرات المحروقة الصافية:
2702.85 سعرة محروقة - 1800 سعرة متناولة=

صافي حرق 902.85 يوميا .

وفي الشهر تكون:
902.85 سعرة محروقة يوميا× 30 يوم= حرق 27085.5 سعرة في الشهر .

وتساوي بالكيلوجرام:
27085.5 سعرة محروقة شهريا÷ 7700 سعرة للكيلوجرام الواحد= فقدان 3.51 كيلوجرام في الشهر .

فرصة ذهبية

قد تقول إن فقدان أكثر من 4 أو 5 كيلوجرام في الشهر مضر بالصحة وليس آمن !!!

خلونا نحسبها صح:

أ- الجسم طبيعيا يحرق حوالي 2000 سعرة فأكثر في معدل الأيض وعندما نحسب نتيجة:

١- قاعدة شرب كوب من الماء البارد قبل كل وجبة من الوجبات الثلاثة اليومية .
٢- قاعدة ساعات اليقظة .
٣- قاعدة ساعات النوم .

فستكون السعرات المحروقة كالتالي:

تقليل وحرق 152.85 سعرة في شرب كوب واحد من الماء البارد قبل الوجبات الثلاث+ 1280 سعرة محروقة في جلوس اليقظة+ 640 سعرة محروقة في النوم= 2072.85 سعرة محروقة يوميا .

وإن حافظت على هذه السعرات المحروقة فسوف تساوي في الشهر:
2072.85 سعرة محروقة يوميا× 30 يوم= حرق 62,185.5 سعرة في الشهر .

وتساوي بالكيلوجرام:
62,185.5 سعرة محروقة شهريا÷ 7700 سعرة للكيلوجرام الواحد= فقدان 8.07 كيلوجرام في الشهر .

ب- إن تناولت 1800 سعرة في كل يوم فلابد أن تحرقها جميعها في التمارين لتخسر 8.07 كجم في الشهر .

ت- جسمك يحرق 10% من السعرات لكي يهضم جميع السعرات التي تناولتها في وجباتك في اليوم .

ث- عند ممارسة التمارين الرياضية فسوف تفقد وزن

الماء من خلال التعرق (و وزن الماء هو من ضمن وزن الجسم) وأيضا سوف تخرج الدهون المخزنة التي قمت بحرقها من خلال التنفس والأكسجين بنسبة 84% .

وكلما مارست تمارينك لمدة طويلة في اليوم فسوف تكون النتيجة هي أن: طريقك لحرق الدهون بسرعة هو من خلال زيادة التعرق في تمارينك لكي يزداد استهلاك الأكسجين والتنفس .

والذي يدل على ذلك هو تجربة الرجل الستيني الذي يبلغ من العمر 66 عاما واستطاع أن يفقد 9.3 كيلوغرام من وزنه في يوم واحد من خلال الركض بشكل مستمر لمدة خمس ساعات فقط وبعد انتهاء مدة الجري قام الأطباء بقياس ضغط دمه والعلامات الحيوية الأخرى ووجدوا أنها طبيعية وتم تسجيل ذلك في موسوعة جينسس للأرقام القياسية:
https://see.news/in-rare-incident-russian-losses-10-kg-in-5-hours/

وعندما نقوم بتحويل الكيلوغرامات إلى سعرات حرارية فسوف تكون كالتالي:

فقدان 9.3 كيلوغرام في اليوم× 7700 سعرة للكيلوجرام الواحد= 71,610 سعرة محروقة في 5 ساعات في اليوم .

(مع ملاحظة أن تجربة الرجل الستيني تم تسجيلها في الموسوعة كأعلى تجربة أدت لحرق الكثير من السعرات في يوم واحد ولكن ذلك ليس معناه أن الرجل بطل خارق بل معناه أن ذلك يدل على إمكانية حرق الكثير من السعرات في يوم واحد) .

فإن كانت هذه خسارة رجل ستيني من العمر فكم ستكون نسبة خسارة الشباب من أوزانهم إن كانت أعمارهم صغيرة وكانوا نشيطين جدا ؟

لأن الوزن الذي تتم خسارته يختلف من شخص إلى شخص آخر ومن ضمن هذه الاختلافات هي العمر فكلما كان عمر الرياضي أصغر فسوف يستطيع أن يكون أكثر تحملا ومملوءا بالطاقة والمرونة والرشاقة والكتلة العضلية وبالتالي سوف يخسر أكثر من الرجل الستيني .

ج- عند اختيار تمارينك بحسب الأسس العلمية الخمسة التي شرحتها في كتاب (تجربتي في حرق 5500 سعرة حرارية يوميا) فيمكنك التحكم بطول المدة وتقصيرها مع حرق سعرات حرارية عالية كما حدث ذلك معي في تماريني الخمسة التي مارستها لمدة 15 دقيقة في اليوم وساعدتني على حرق 5500 سعرة حرارية يوميا .

وهذه الأسس العلمية هي:

١- مخازن الجليكوجين .
٢- نسبة الدهون المحترقة .
٣- رفع وسحب الأثقال .
٤- الدهون الأسرع حرقا في الجسم .
٥- استراتيجية الإرباك والتململ .

بالإضافة إلى استمرار حرق السعرات لفترات أطول بعد الإنتهاء من التمارين أثناء الراحة وأيضا زيادة نسبة الكتلة العضلية في الجسم بعد الإستشفاء .

طبعا حرق كمية السعرات وهي 5500 سعرة في اليوم

لم تأتي جميعها من ممارسة التمارين الخمسة فقط بل هناك مجموعة قواعد يومية مرتبة لإنقاص الوزن اتبعتها في يومي ولقد شرحتها في الكتاب مع ذكر الدراسات العلمية وتوضيحها من خلال العمليات الحسابية .

وبعد إخراج نتائج حرق السعرات في القواعد لمعرفة عدد السعرات المحروقة في التمارين الخمسة لاحظت أن تماريني لوحدها أحرقت 2452 سعرة حرارية في اليوم .

ح- بعد الإنتهاء من التمارين بمدة سوف تخرج نواتج الجسم من البول والبراز والريح وهذه النواتج إن لم تخرجها من جسمك فإنها سوف تسبب ثقلا في الجسم وتؤدي لانتفاخ الجسم وزيادة وزنه .

لذلك أفضل وقت لقياس الوزن في الميزان هو في الصباح بعد الإستيقاظ من النوم والخروج من الحمام .

فإن كنت تريد أن:

● تحرق الكثير من السعرات الحرارية في اليوم كما في تماريني الخمسة .
● تفقد وزنك بسرعة وبشكل آمن .
● تقوم ببناء العضلات بمدة قصيرة .
● تتناول الذي تحبه من الأطعمة والوجبات السريعة عالية السعرات من دون الشعور بالندم .

فأنت بالطبع ستحتاج إلى شراء كتاب (تجربتي في حرق 5500 سعرة حرارية يوميا) من متجر المبتكر للمنتجات الإبداعية في منصة تبايع السعودية:
https://tabayu.com/Almobtker

* مميزات الكتاب:

• أكثر إقناعا وبحسابات أدق ومسائل مهمة ويوفر عليك وقتًا طويلاً في قراءة كتب الحميات الأخرى لفهم قواعد ومسائل إنقاص الوزن المهمة .

• يحتوي على تماريني الخمسة التي اخترتها بعد تجارب طويلة لمدة ثلاث سنوات .

• يحتوي على دراسات طبية مهمة في إنقاص الوزن .

• يحتوي على تجارب موثقة علميا لأشخاص فقدوا الكثير من الوزن وأحرقوا أكثر من 10000 سعرة حرارية في يوم واحد ومنها تجربة الرجل الستيني الذي فقد 9.3 كيلوجرام من وزنه في اليوم .

• يحتوي على عمليات حسابية واضحة لمعرفة كيفية حساب سعراتك المحروقة في يومك .

• لم أحدد نوعية الوجبات (كربوهيدرات- بروتين- دهون) لأن هذا يختلف من شخص لآخر بحسب حساسيتهم وعدم قابليتهم لوجبات محددة (فالوجبة التي تناسبك قد لا تناسب غيرك) .

بل وضعت في نتيجة العمليات الحسابية عدد السعرات اليومية فقط وأما تحديد وجباتك فأنت من يقرر ذلك .

- ذكرت في الكتاب 7 حلول علمية للوقاية من مقاومة الإنسولين وعدم الإصابة بمرض السكري وذلك لأن ممارسة الأنشطة الحركية والتمارين الرياضية بنشاط عالي وكفاءة عالية له علاقة بتناول الكثير من الكربوهيدرات التي تتحول في النهاية إلى سكريات في الجسم .

وتبدأ الكمية اليومية بتناول 3 غرامات من الكربوهيدرات لكل كيلوجرام من الجسم للتمارين الخفيفة إلى تناول 12 غرام من الكربوهيدرات لكل كيلوجرام من الجسم للتمارين العالية الشدة والكثافة:
https://pressbooks.calstate.edu/nutritionandfitness/chapter/carbohydrate-and-exercise/

فإن كان وزنك 80 كيلوجرام وتقوم بممارسة تمارين وأنشطة خفيفة فسوف تكون الغرامات المتناولة يوميا من الكربوهيدرات:
80 كيلوجرام× 3 غرام من الكربوهيدرات= تناول 240 غرام من الكربوهيدرات في اليوم .

وتكون سعرات الكربوهيدرات التي تتناولها في يومك:
240 غرام× 4 سعرات للغرام الواحد من الكربوهيدرات= تناول 960 سعرة حرارية من الكربوهيدرات في اليوم .

فكيف إن قمت بممارسة التمارين عالية الشدة والكثافة لتخسر الكثير من وزنك بسرعة وبشكل آمن ؟

هل سوف تتناول 12 غرام من الكربوهيدرات في اليوم ؟

فلكي تمارس التمارين عالية الكثافة والشدة لتخسر وزنك سريعا فلابد أن تقوم بإيجاد حلول للكربوهيدرات التي تتحول في الجسم إلى سكريات لكي لا تصاب بمرض السكري ولكي لا تحدث لك مقاومة للإنسولين .

ومن بين الحلول التي ذكرتها في الكتاب هو حل اكتشفته من بين السطور عندما قمت بعمل مقارنة بين الكربوهيدرات وبين الكيتو دايت لإنقاص الوزن بسرعة ولاحظت أن تناوله بكثرة يسبب عدم خسارة الوزن بسرعة في الكيتو دايت ولكنه يحل مشكلة

الكربوهيدرات وعلاقتها بممارسة التمارين بكفاءة عالية .

• يمكنك خسارة إلى 15 كيلوجرام من الوزن في الشهر بشكل آمن إن كان وزنك 80 كيلوجرام أما إن كان وزنك أعلى من ذلك فسوف تفقد أكثر من 15 كيلوجرام .

• سعر الكتاب قليل مقارنة بمعلوماته 25 ريال سعودي (أقل من 7 دولار) .
• يمكنك الدفع بطرق متعددة: مدى، تابي، أبل باي، يورباي، فيزا، ماستركارد .
• يوجد تسويق بالعمولة للكتاب (إن كنت تريد أن تربح من ترويج الكتاب):
https://tabayu.com/affiliate/signup

ويحتوي فهرس الكتاب على المواضيع التالية:

ملاحظة/ إن كنت لا تريد شراء كتاب (تجربتي في حرق 5500 سعرة حرارية يوميا) مع العلم بأنه قليل الثمن فيكفيك ما تقدم في هذه العينة المجانية فتستطيع بها أن تحرق القليل من السعرات الحرارية اليومية وتفقد 3 كيلوجرام من وزنك في الشهر بشكل آمن .

المصادر

[1] https://www.healthline.com/nutrition/3-liters-of-water
[2] https://www.fitday.com/fitness-articles/nutrition/healthy-eating/do-you-burn-more-calories-drinking-ice-water-or-tepid-water.html
[3] https://www.mdc-berlin.de/research/publications/water-induced-thermogenesis
[4] https://www.thecalculatorsite.com/health/kj-calories.php
[5] https://www.mayoclinic.org/ar/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/water/art-20044256
[6] https://www.healthline.com/health/how-much-water-can-kill-you
[7] https://russian.rt.com/russia/news/700254-voda-chrezmernoe-potreblenie-posledstviya
[8] https://novi-health.com/library/glucose-

monitoring-water-and-its-effects-on-blood-glucose
[9] https://beyondtype1.org/dehydration-blood-sugar/
[10] https://novi-health.com/library/glucose-monitoring-water-and-its-effects-on-blood-glucose
[11] https://www.diabetes.co.uk/food/water-and-diabetes.html
[12] https://www.medicinenet.com/will_drinking_water_lower_blood_sugar/article.htm
[13] https://www.medicinenet.com/will_drinking_water_lower_blood_sugar/article.htm
[14] https://www.msdmanuals.com/home/hormonal-and-metabolic-disorders/water-balance/overhydration
[15] https://www.medikforum.ru/zoj/118196-hudshee-vremya-dnya-chtoby-pit-vodu.html

[16] https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/obesity/diagnosis-treatment/drc-20375749
[17] https://pacompendium.com/self-care/
[18] https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0039128X11003515
[19] https://www.nm.org/healthbeat/healthy-tips/nutrition/best-times-to-eat
[20] https://altibbi.com/%D9%85%D9%82%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AA-%D8%B7%D8%A8%D9%8A%D8%A9/%D8%B5%D8%AD%D8%A9-%D8%B9%D8%A7%D9%85%D8%A9/%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%B3%D9%85%D9%85-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%A7%D8%A6%D9%8A-1070
[21] https://altibbi.com/%D9%85%D9%82%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AA-

%D8%B7%D8%A8%D9%8A%D8%A9/%D9%85%D8%B1%D8%B6-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%83%D8%B1%D9%8A/%D8%A7%D8%B9%D8%B1%D8%A7%D8%B6-%D9%85%D9%82%D8%A7%D9%88%D9%85%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%86%D8%B3%D9%88%D9%84%D9%8A%D9%86-7682
[22] https://diabetesjournals.org/care/article/32/4/688/29040/Diet-Soda-Intake-and-Risk-of-Incident-Metabolic
[23] https://www.npr.org/sections/thesalt/2014/09/17/349270927/diet-soda-may-alter-our-gut-microbes-and-the-risk-of-diabetes
[24] https://www.healthline.com/health/food-nutrition/foods-that-boost-the-immune-system
[25] https://www.sharecare.com/health/

weight-loss/what-link-between-toxins-weight
[26] https://centrespringmd.com/5-ways-toxins-affect-your-weight-solutions/
[27] https://drhyman.com/blog/2010/05/19/is-there-toxic-waste-in-your-body-2/
[28] https://publications.aap.org/pediatrics/article/129/2/330/32645/The-Diet-Factor-in-Attention-Deficit-Hyperactivity
[29] https://academic.oup.com/nutritionreviews/article/69/7/385/1937432
[30] https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0890856711009531
[31] https://drhyman.com/blog/2012/02/20/how-toxins-make-you-fat-4-steps-to-get-rid-of-toxic-weight/
[32] https://www.npr.org/sections/thesalt/

2012/02/15/146927835/can-a-diet-clean-out-toxins-in-the-body
[33] https://www.livescience.com/26983-lymphatic-system.html
[34] https://www.sandracabot.com/life-changing-inside-information-to-lose-weight/
[35] https://patient.info/digestive-health/abnormal-liver-function-tests-leaflet
[36] https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/B9780123919090500712
[37] https://www.huffpost.com/entry/signs-of-systemic-toxin-a_b_1214624
[38] https://www.diabetesselfmanagement.com/managing-diabetes/treatment-approaches/increasing-insulin-sensitivity/
[39] https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4229995/
[40] https://www.webmd.com/depression/

guide/exercise-depression
[41] https://www.medicalnewstoday.com/articles/232248
[42] https://www.nature.com/articles/0803015
[43] https://pacompendium.com/running/
[44] [45] [57] https://pacompendium.com/inactivity/
[46] https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4377487/
[47] https://www.healthline.com/health/sleep/how-sleep-can-affect-your-hormone-levels
[48] https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2902103/
[49] https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/adrenal-glands
[50] https://www.endocrineweb.com/endocrinology/overview-adrenal-glands
[51] https://medlineplus.gov/ency/article/

003693.htm
[52] https://www.veri.co/learn/cortisol-insulin-resistance
[53] https://www.todaysdietitian.com/newarchives/111609p38.shtml
[54] https://www.healthline.com/health/sleep/how-sleep-can-affect-your-hormone-levels
[55] https://academic.oup.com/jcem/article-abstract/4/2/75/2722780?redirectedFrom=fulltext&login=false
[56] https://www.medikforum.ru/zoj/118196-hudshee-vremya-dnya-chtoby-pit-vodu.html

